LA CHRONIQUE
DU PHILOSOPHE

ALEXANDRE JOLLIEN

La formule du bonheur



La BBC a produit une série d'émissions au titre évocateur : *The Happiness Formula*. Parmi maintes énigmes, l'inévitable interrogation « l'argent rend-il heureux ? » était posée. La question soulevait la relation qui existe entre la consommation et notre degré de satisfaction ou, inversement, la frustration que peut engendrer notre manque de ressource économique.

Dès que nous sortons, le rapport à l'autre peut nous aliéner s'il devient le lieu de la comparaison : je suis heureux de ma vieille voiture qui remplit sa mission très honorablement, mais dès que je lorgne sur celle de mon voisin, mon véhicule m'apparaît comme vieillot et l'insatisfaction naît. Qu'il est difficile de nourrir un regard contemplatif sur le monde sans se soumettre au règne de l'utilité ! Pourtant, l'émission montrait également que les liens que l'on tisse avec autrui déterminent davantage notre qualité de vie que la santé. Même si Sénèque considère que le bonheur se cultive à domicile, nous vivons dans une société, nous nous bâtissons au fil des rencontres. Le bien-être a donc une dimension « collective », sociale. Ce serait nous priver de l'essentiel que de nous couper de cette nourriture si féconde. Comment faire dès lors pour être heureux dans une société qui, en outre, nous invite constamment à la consommation et accentue ainsi les privations ?

Une phrase de Robert Lax me revient : *« Quand je regarde par la fenêtre, je vois ce qui est, pas ce qui manque. »* Et encore cette maxime de Spinoza que j'aime à me répéter : *« Par réalité et par perfection, j'entends la même chose. »* La réalité peut me satisfaire, si je sais récolter la multitude de fruits qu'elle me prodigue au quotidien. Il ne s'agit pas de se priver mais au contraire d'apprendre à apprécier les dons du présent. Il sied d'abord de les voir, de les repérer. La BBC rapportait l'exemple d'une vieille religieuse qui, chaque jour, comptait ses bénédictions. Voilà un exercice proprement spirituel : se demander ce que m'a apporté cette journée et ce que j'en retire. Cette attitude ne s'applique pas seulement aux choses mais peut se déployer envers des personnes. Qu'ai-je retenu de mes rencontres ? Le stoïcien Marc Aurèle inaugure ses *Pensées pour soi-même* en exerçant la gratitude. Il se remémore les qualités morales qu'il a apprises en fréquentant ses proches, ses maîtres.

Relire sa journée, son existence, s'octroyer des pauses pour savourer ce que je reçois. Voilà une attitude subversive alors que tout m'invite à passer d'un désir à l'autre et à conjuguer le contentement au futur. Certes, il n'existe pas de formule du bonheur. Nul mode d'emploi à notre disposition. Cependant, nous pouvons apprendre à nous sustenter du présent. Et, devant chaque velléité d'acquérir quelque chose, nous interroger si notre félicité en dépend. Car, telle est bien l'intuition qui rend les choses désirables. J'ai besoin de cette nouvelle voiture pour être heureux…
Une tradition rapporte que Socrate se baladant parmi les échoppes sur l'agora s'exclamait en substance : *« Voilà tant de choses dont je n'ai pas besoin pour être heureux ! »* Cette invitation au détachement part du plaisir d'être libre, de l'expérience de la joie qu'aucun objet ne saurait enraciner en nous. Mais Coluche vient nuancer mon propos quand il dit que l'argent ne fait pas le bonheur des pauvres ! La misère comme la consommation à outrance nous éloignent de la félicité. Ainsi peut-on se rendre au supermarché en savourant la chance de pouvoir nous nourrir et consommer sans être dupe. ●

Un exercice spirituel

Se demander ce que m'a apporté cette journée et ce que j'en retire. Qu'ai-je retenu de mes rencontres ? Quelles qualités morales ai-je apprises au contact des autres ?

FLORE-AËL SURUN / TENDANCE FLOUE



DR

**Philosophe et écrivain, Alexandre Jollien est né en 1975 à Savièse, en Suisse. Il est l'auteur, notamment, de *Éloge de la faiblesse*, *le Métier d'homme* et *la Construction de soi*.
lachronique@lavie.fr**